



3月は自殺対策強化月間です

ストレス解消法!!



ストレッチ



呼吸法・ヨガ



今の気持ちを書く



友人や
家族との会話

社会的孤立
コロナ
育児疲れ

**ストレスを
抱えていませんか?**

介護疲れ
健康問題
経済不安



運動



音楽を聴く



笑う



生活リズムを整える

話を聞いてもらいたい、相談したい場合の窓口

○心の悩みにおける相談窓口一覧(厚生労働省)

○支援情報検索サイト(厚生労働省)



瑞穂市役所 健康推進課

TEL 058-327-8611